Дистанционное обучение по футболу тренер – преподаватель Шалавин А.Н.
Группа: гнп – 3 г.о.

(май)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| Вторник12.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- ору в движении2. Круговая тренировка: - сгибание и разгибание рук- стоя, сгибание и разгибание ног- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем туловища, руки вперед- прыжки через скакалку- жонглирование мячом в движении- ходьба в приседе- планка(каждое упражнение выполняется 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Четверг14.05.2020 | 1. Разминка: - бег 6 минут- растяжка 5 минут- прыжковые упражнения2. Упражнение с мячом:- стопа + бедро + голова- финт «перемах» - «ложный выпад», «ложный замах»3. Приседания 2х204. Подъем туловища 2х20 | Через соц. сети |
| Пятница15.05.2020 | 1. Разминка 15 минут:- бег в сочетании с ходьбой 5 минут- ору с мячом 8 упражнений- беговые упражнения 4 минуты2. Упражнения с мячом: - перевод мяча с ноги на ногу внутренней стороной стопы- прыжки с постановкой на мяч левой и правой ноги- ведение мяча подошвой поочередно толкая мяч левой и правой ногой- финты «переступание через мяч во внутрь», «ложный выпад»3. Приседание 2х204. Отжимания 2х15 | Через соц. сети |
| Понедельник18.05.2020 | 1. Разминка: - бег 6 минут- растяжка 5 минут2. Упражнение с мячом:- ведение мяча жонглированием головой и ногами- ведение мяча скрестным шагом подошвой с остановкой и без- финты «ложный замах», «ножницы»3. Приседания 2х204. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Вторник19.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут2. Круговая тренировка:- прыжки с подтягиванием бедра к груди- приседания на одной ноге- подъем туловища- поднимание ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре- жонглирование стопа + бедро + голова- «планка»- прыжки через скакалку(все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Четверг21.05.2020 | 1.Разминка:- бег 7 минут- ору в движении- растяжка2. Упражнения с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова- ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами - финты «ложный замах», «ножницы»3. Приседания 2х204. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Пятница22.05.2020 |  1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- ору- растяжка 5 минут2. Круговая тренировка:- прыжки с подтягиванием бедра к груди- приседания на одной ноге- подъем туловища- поднимание ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре- жонглирование стопа + бедро + голова- «планка»- прыжки через скакалку(все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Понедельник25.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- ору- растяжка 5 минут2. Упражнения с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова- ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами - финты «ножницы», «ложный выпад», «ложный замах» | Через соц. сети |
| Вторник26.05.2020 | 1.Разминка:- бег 7 минут- ору в движении- растяжка2. Упражнения с мячом:- жонглирование стопа + бедро + голова- ведение мяча по восьмерке одной, двумя ногами - финты «ложный замах», «ножницы»3. Приседания 2х204. Отжимания 2х20 | Через соц. сети |
| Четверг28.05.2020 | 1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут- растяжка 5 минут2. Круговая тренировка:- прыжки с подтягиванием бедра к груди- приседания на одной ноге- подъем туловища- поднимание ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре- жонглирование стопа + бедро + голова- «планка»- прыжки через скакалку(все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга) | Через соц. сети |
| Пятница 29.05.2020 | 1.Разминка:- бег 7 минут- ору в движении- развитие взрывной силы- полу скоки с ноги на ногу 4х10на одной ноге 4х5 на двух ногах 3х102. Упражнения с мячом:- ведение мяча внешней стороной стопы 1 ногой по восьмерке - ведение мяча 2-мя ногами внутренней стороной стопы по восьмерке3. Приседания 2х20 | Через соц. сети |